

21.
TÝDEN

ZVÍDALKÁ A PÍSEŇ VELKÉ BOUŘE

Závěr naší společné cesty

O tom, co už vím, co mi pomáhá
a že vždy existuje cesta zpátky k sobě.

Milý kamaráde,

tento týden je pro nás výjimečný.
Společně se ohlédneme za celou naší cestou
Zvídalčiným průvodcem zahradou dětských emocí a vztahů.
Připomeneme si, co už víme, co nám pomáhá,
a že i když přijdou těžké chvíle, vždy existuje cesta zpátky k sobě.

Na co se můžeš těšit:

PŘÍBĚH



Zvídalka
a píseň velké bouře

OMALOVÁNKA



K vybarvení
pro chvíle klidu

PRACOVNÍ LÍSTY



Aktivity
pro děti 3–6 let
a 7–10 let

DOPIS OD ZVÍDALKY



Moje osobní
rozloučení s tebou

ZÁVĚR PRO DÍTĚ



Co už vím,
co mi pomáhá
a kam se mohu
vždy vrátit

PRACOVNÍ LIST 1

21.
TÝDEN

Když přijde moje bouřka?

Varianta pro děti 3-6 let

Když je toho moc, můžeme se zastavit,
nadechnout a hledat bezpečí.



1 Co může být moje bouřka?

Vybarvi obrázky, které znáš.



2 Co Zvídalce pomůže jako první?

Zakroužkuj, co pomáhá.



3 Seřad' tři kroky.



zastavím se

dýchám

jdu za někým blízkým



Když přijde bouřka, nejdřív hledáme bezpečí.



PRACOVNÍ LIST 1

21.
TÝDEN

Moje bouře – a můj první krok

Varianta pro děti 7–10 let

Bouře může být venku i uvnitř nás.



1 Jak poznám, že přichází moje bouře?

Zakroužkuj nebo zaškrtni.



- ☐ rychlé srdce
- ☐ uzel v břiše
- ☐ slzy
- ☐ horko v těle
- ☐ napjaté ruce
- ☐ hlava plná myšlenek
- ☐ něco jiného _____

2 Co potřebuji jako první?



Co se děje



Co potřebuji



Můj první krok

3 Moje věta pro sebe



Když přijde moje bouře, nemusím vyřešit všechno. Nejdřív můžu...

Nejdřív bezpečí, potom řešení.

PRACOVNÍ LIST 2

21.
TÝDEN

Můj batůžek pro těžké chvíle

Varianta pro děti 3-6 let

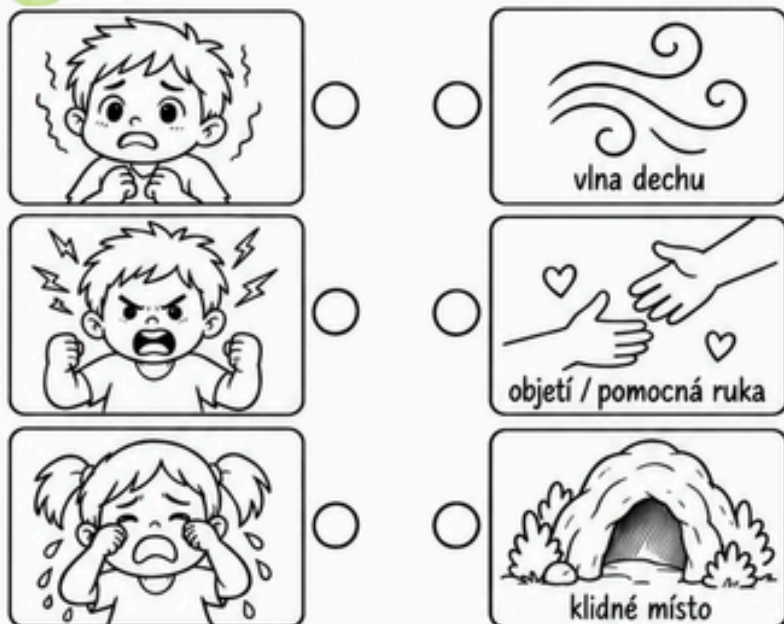
Nemusím mít všechno. Někdy stačí jedna pomocná věc.



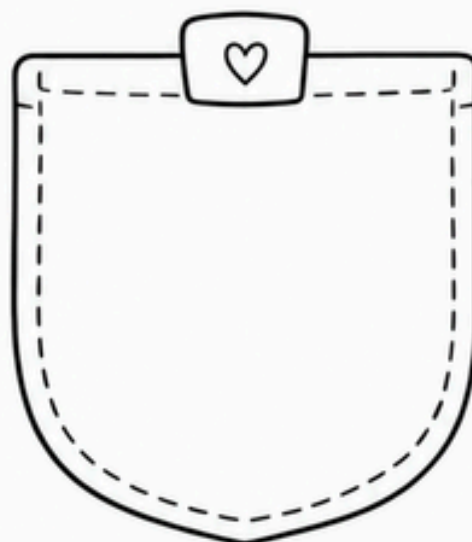
1 Vyber tři věci do svého batůžku.



2 Spoj obrázek s tím, co může pomoci.



3 Nakresli do kapsy, co pomáhá tobě.



Když je mi těžko, můžu si vybrat, co mi pomůže.



PRACOVNÍ LIST 2

21.
TÝDEN

Moje výbava do bouře

Varianta pro děti 7-10 let

Nepotřebuji použít všechno.
Jeden nástroj někdy stačí.



1 Co už mám v batůžku?

☐  dech

☐  malé kroky

☐  vnitřní kino

☐  pomoc druhých

☐  Zlatá nit

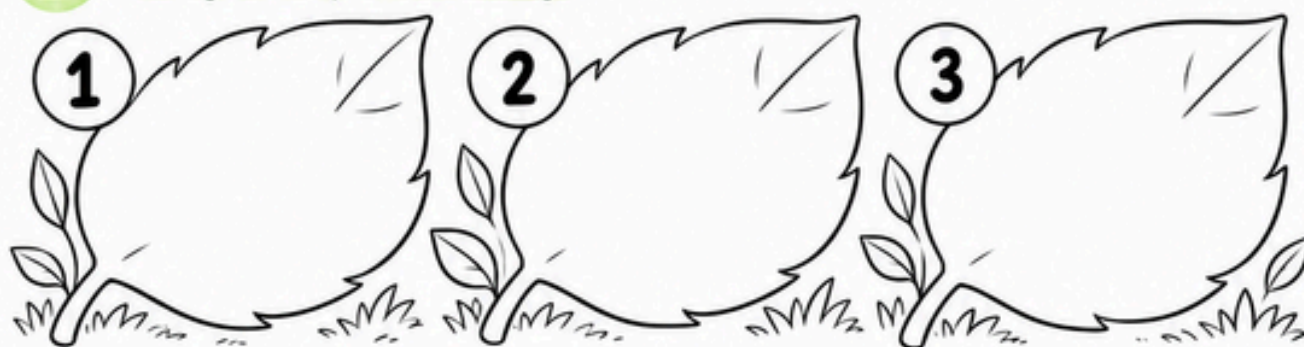
☐  Brýle vděčnosti

☐  JEŠTĚ

☐  klidné místo



2 Moje tři první volby



3 Když první věc nepomůže...



?

Můžu zkusit ještě... _____

A o pomoc si můžu říct... _____



Jeden nástroj někdy stačí.



PRACOVNÍ LIST 3

21.
TÝDEN

Moje kořeny a zlaté nitky

Varianta pro děti 3–6 let

Nemusím na to být sám/sama.



1 Nakresli, kdo patří k tvým kořenům.



2 Obtáhni zlaté nitky.



3 Jak si můžu říct o pomoc?
Zakroužkuj.



Moje kořeny mě drží.



PRACOVNÍ LIST 3

21.
TÝDEN

Moje kořeny drží

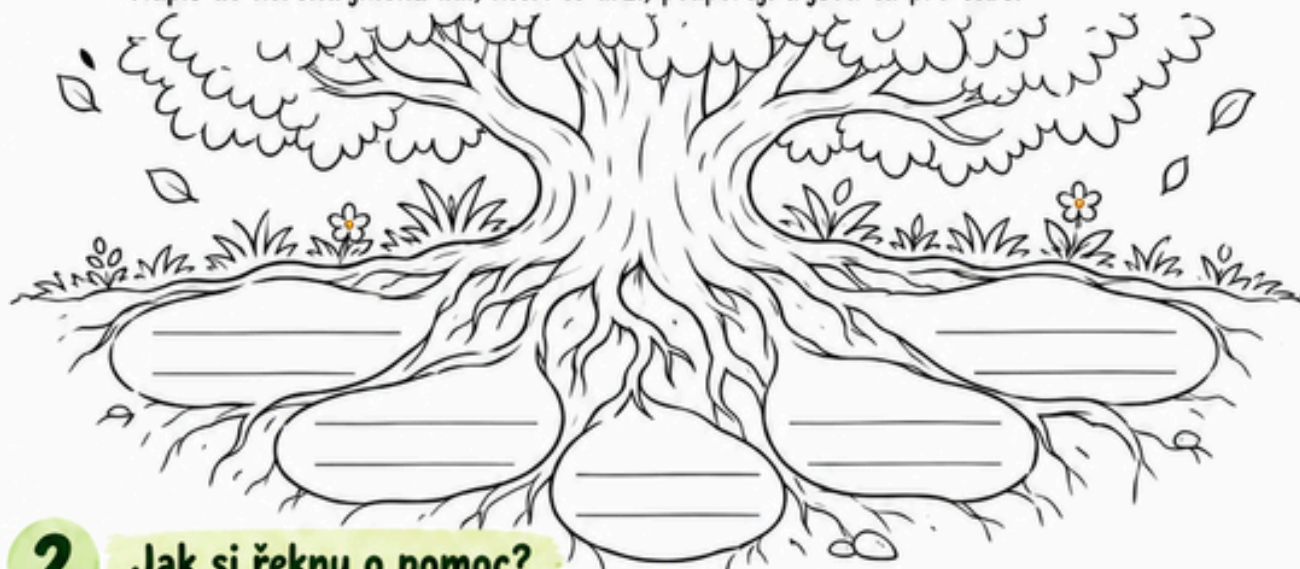
Varianta pro děti 7–10 let

Vnitřní síla neznámá být
na všechno sám/sama.



1 Kdo jsou moje kořeny?

Napiš do kořenů jména lidí, kteří tě drží, podporují a jsou tu pro tebe.



2 Jak si řeknu o pomoc?

Doplň nebo napiš své vlastní věty.

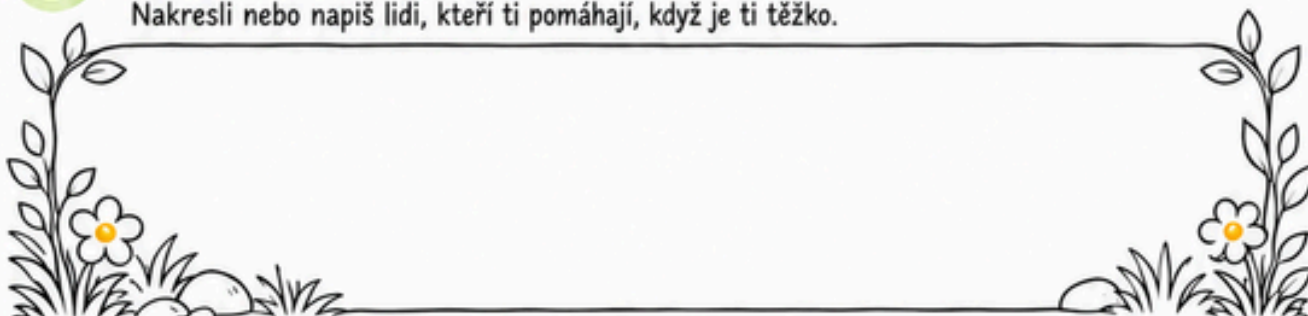
Potřebuji...

Můžeš se mnou...

Ted' bych chtěl/a...

3 Moje bezpečná síť

Nakresli nebo napiš lidi, kteří ti pomáhají, když je ti těžko.



I silný člověk může požádat o pomoc.



PRACOVNÍ LIST 4

21.
TÝDEN

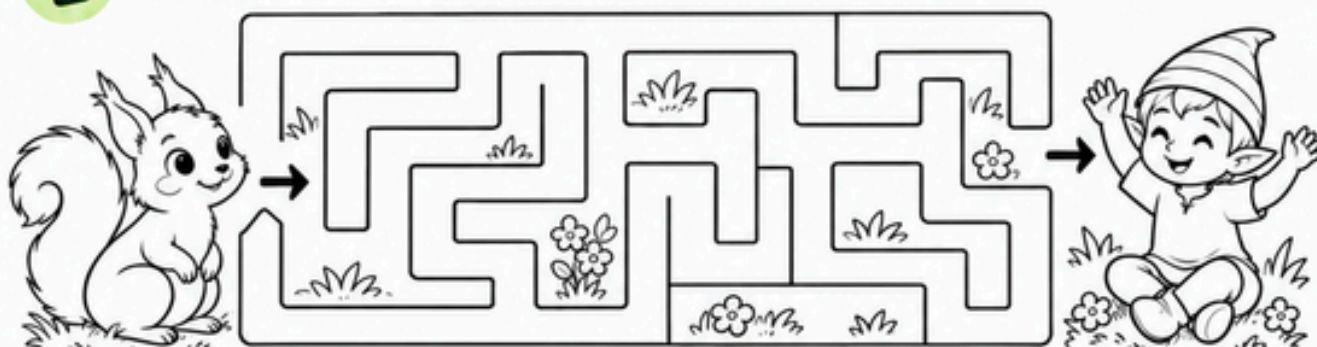
JEŠTĚ není konec

Varianta pro děti 3-6 let

Když to nejde teď, neznamená to nikdy.



1 Najdi jinou cestu.



2 Co pomůže, když to nejde?

Zakroužkuj.



zkusím znovu



udělám malý krok



poprosím kamaráda
o pomoc



všechno zahodím
a pláču

3 Nakresli jeden malý krok.



JEŠTĚ otevírá další cestu.



PRACOVNÍ LIST 4

21.
TÝDEN

JEŠTĚ není konec příběhu

Varianta pro děti 7-10 let

Když něco navenyjde, můžu hledat další cestu.



1 Co můžu udělat?

Nepovedlo se mi to.



Je to moc těžké.



Cesta se zavřela.



2 Moje cesta B

Nepovedlo se...



Můžu zkusit...



3 Kdy je čas na pomoc?

☐ zkouším
a zkouším



☐ jsem úplně
zaseknutý/á



☐ potřebuji
nový nápad



☐ pomoc by mi
ulehčila první krok



JEŠTĚ znamená, že můžu hledat dál.



PRACOVNÍ LIST 5

21.
TÝDEN

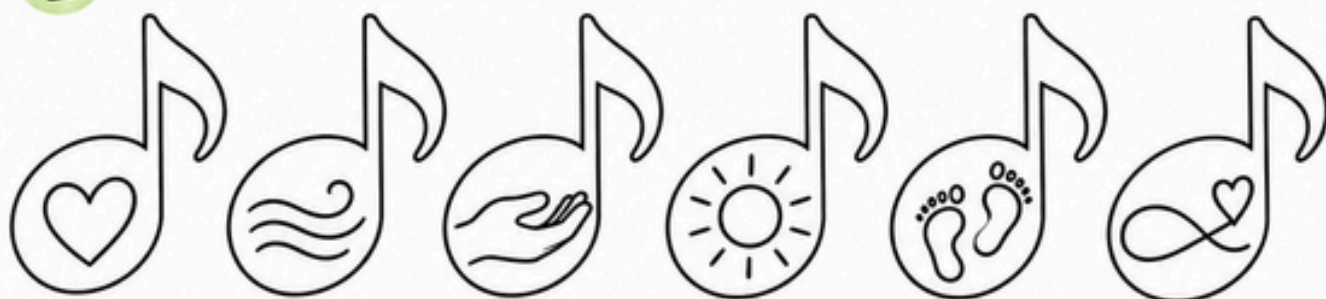
Moje píseň po bouři

Varianta pro děti 3–6 let

Bouře odejde. Moje písnička zůstává.

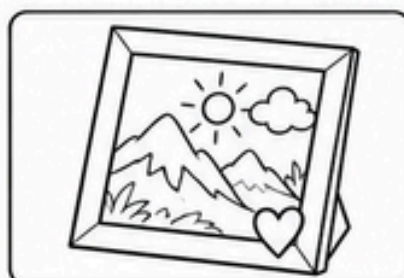


1 Vybarvi tři noty, které patří do tvé písničky.



2 Co může zůstat i po bouři?

Zakroužkuj.



3 Nakresli svůj znak síly.



Bouře odejde. Moje písnička zůstává.



PRACOVNÍ LIST 5

21.
TÝDEN

Moje vlastní píseň

Varianta pro děti 7-10 let

Bouře přicházejí a odcházejí.
Moje kořeny zůstávají.



1 Co patří do mé písně?

Když přijde moje
bouře...



Pomáhá mi...



Člověk, za kterým
můžu přijít...



Po bouři si chci
připomenout...



2 Dokonči větu

Když přijde velká bouře, už vím, že můžu...



3 Moje věta po bouři

Moje věta zní...



Bouře přicházejí a odcházejí. Moje kořeny zůstávají.



Bouře přejde.
Moje písnička zůstává.



Dopis od Zvídalky



Milá kamarádko, milý kamaráde,

pamatuješ, jak jsme spolu začínali?

Já jsem tehdy také spoustu věcí neuměla. Někdy mě vztek přikryl jako veliký bouřkový mrak. Jindy jsem měla strach a nejradši bych se schovala. Občas jsem chtěla něco zvládnout hned, a když mi to nešlo, měla jsem chuť všechno vzdát.

A tak jsme se spolu vydali na cestu.

Učili jsme se poznávat, co se děje v našem srdíčku, v hlavě i v těle. Zkoušeli jsme dýchat, když toho bylo moc. Objevili jsme kouzelné slůvko JEŠTĚ, které připomíná, že když něco neumím teď, neznamená to, že to nikdy nedokážu. Našli jsme Zlatou nit, která nás spojuje s lidmi, které máme rádi. Učili jsme se požádat o pomoc, napravit chybu, spolupracovat, odpouštět, loučit se i nechat smutek chvíli jen tak být.

A víš co?

Ani po téhle dlouhé cestě neumím všechno.

Když přišla Velká bouře, také jsem se bála. Strach nezmizel jen proto, že jsem už zažila tolik příběhů. Ale tentokrát jsem věděla, že strach může být se mnou, a přitom nemusí řídit moje kroky. Mohla jsem se nadechnout. Hledat bezpečí. Vzpomenout si na své kamarády. A když se jedna cesta zavřela, mohla jsem hledat jinou.

A právě to bych chtěla, abys věděl/a i ty.

Neznamená to, že už nikdy nebudeš mít strach, nebudeš se zlobit nebo ti nebude smutno. Znamená to, že už svůj vnitřní les znáš o trochu lépe. Víš, že v něm jsou bouřky, ale také cestičky, pevné kořeny, bezpečná místa a lidé, ke kterým můžeš přijít.

Možná si někdy vzpomeneš na dechovou vlnu. Jindy na Zlatou nit. Někdy ti pomůže slůvko JEŠTĚ, jindy objetí, pomocná ruka nebo brýle vděčnosti. A možná někdy nepomůže nic z toho hned.

Nemusíš použít všechny naše poklady najednou. Každý má svou vlastní písničku – svůj vlastní způsob, jak se vracet k sobě.

A kdyby ses někdy ztratil/a, nemusíš si vzpomenout na všechno. Stačí najít jednu malou cestičku zpátky – k dechu, k někomu blízkému nebo k tomu, co už ti někdy pomohlo.

Bouře budou přicházet a zase odcházet.

Ale ty máš své kořeny.

Máš své lidi.

A uvnitř sebe máš místo, kam se můžeš vrátit.

A já?

Já se s tebou vlastně neloučím úplně. Kdykoli si vzpomeneš na některý z našich příběhů, budu tam někde s tebou – možná budu sedět na větvi, louskat oříšek a držet ti tlapy. Nebo můžete s maminkou nebo s tatínkem mrknout do mé knihovny a vybrat si, jaké další dobrodružství se mnou chcete prožít :-)

Tvá Zvídalka ❤️



ZÁVĚR PRO DÍTĚ

Co už vím o svém vnitřním lese

21.
TÝDEN



1. KDYŽ PŘIJDE BOUŘKA



zastavím se – dýchám – hledám bezpečí

2. MÁM SVÉ NÁSTROJE



Mám věci, které mi mohou pomoci.

3. NEMUSÍM NA TO BÝT SÁM/SAMA



Mám své lidi. Můžu si říct o pomoc.

4. BOUŘE JEDNOU PŘEJDE



Po dešti zase může přijít klid a světlo.

Bouře budou přicházet.
Já mám své kořeny, své lidi a cestu zpátky k sobě.

